

# 《化解情感困惑》

## 图书基本信息

书名：《化解情感困惑》

13位ISBN编号：9787509125694

10位ISBN编号：7509125693

出版时间：2009-4

出版社：人民军医出版社

作者：肖峰

页数：403

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

## 前言

前言 仗智慧利剑，破生活难关。生活中谁都会有遭遇挫折产生苦恼的时候，轻者如同患了伤风感冒，稍加治疗也就抗过去了，重者则像是得了慢性的顽症，长期折磨摧残着身心，让人久久陷入痛苦、抑郁、焦虑的负性情绪之中而不能自拔。我们以往爱用理想和追求来教育自己解开心灵上的死结，这当然是最为根本的治病良方，伟大的思想是一种感召，一种启悟，一种帮助人超越自身渺小的升华剂。但我们看到，实际生活中的艰难曲折，有其非常实在、非常具体的一面，因此我们特别需要借助优秀的思维方式和出色的生活智慧来跨越人生的种种难关。跨越心理障碍的能力高低，反映人生智慧的大小。一位年过三十、丈夫有了外遇的女性，给自己的前程作了黯然神伤的结论：“我这辈子算是彻底地完了。”另一位上大学的女孩子，和男友分手后声泪俱下地说：“失去了我的爱，我就失去了一切。”凡此种种“愁苦悲哀”的困境，形式上是各式各样的，但是从当事者自身来说就暴露了现代人共同的一个误区：思维狭窄。他们面对那些忽然而至的人生难题，缺乏灵活、有效的思路来解决，因为他们头脑中贮存的思路的确是太少了。现代人思维狭窄，我看与所受的教育训练密切相关。比如，无论文理学科，考试时大量使用客观性试题，答案A、B、C、D地罗列在下面供学生选择，这与现实中的问题大不相同。生活中的问题大都具有开放性，它的解法要靠自己去找，鲜有现成答案。此外现实中的问题答案往往没有所谓“绝对的最优”，而只有“相对的最优”，这就靠自己反复评价决定取舍，找出最适合自己的方案来。因此客观试题虽然不乏种种优点，但是这对于思维训练是有缺陷的：容易固定学生的思维模式，养成面临多方面多层次选择时的惰性，缺乏综合判断取舍的能力……有这种缺陷的人，遇上问题就只有“一根筋”，没有思维的发散力，结果翻来覆去就只有一个点子，而当你只有一个点子时，没有什么比这更脆弱的了。在大学课堂上，我曾针对同学们提出的“晚上睡觉大伙爱聊天，影响第二天上课”，“有些老师上课照本宣科，学生听得枯燥无味”，“老想看电视，不想学习”等问题，让大家展开讨论，提出对策。谁知响应者寥寥，还有几个人竟然干脆回答道：“没有办法”。那一刻我感到一种极度的失望，感到作为教育者最大的一种失败。虽然这些学生表面上很爱听我讲课，对我举的丰富生动的例子兴趣浓厚，并有多人在认真记着笔记。但教育的重要意义在于教会学生思维，因此倘若学生在面临问题时不敢去解决、不善于去解决，很难恭维这样的教育是一种成功的教育。因此，我不在乎学生所给的答案不够完善乃至很不正确，我最怕也最反感我的学生说出“没有办法”这几个字。在我看来，“没有办法”几乎可以同“没有想办法”完全等价而语，可以贴在思维懒汉和最难进步者的身上作为标志。在这一点上，我喜欢小学生的敢思敢想。我曾给小学生办过一个心理辅导班，班里全是最不守纪律、学习最差的孩子。当我启发他们开动脑筋，想想怎样排除学习时受干扰的办法时，这些顽皮的孩子积极踊跃、争先恐后地拿出了他们各自的方案。有的说应该坐没有靠背的椅子，以免靠着太舒服就犯困；有的说在门上拴个绳，以防自己到另一个屋里去看电视；还有的说和父母订个协议，若不按时完成作业就不给零花钱……后来我对这些孩子说，应该对自己有信心，因为你们每个人都不甘落伍，而且你们都很善于找出积极的办法。孩子们听完后，无不闪现出自豪与希望的目光。成年人是否也该向孩子学习，当问题出现后，不要轻言这不可能，那不可能。前些天有个男士找我咨询，他喜欢单位的一个同事，但因自己个子矮觉得肯定与对方“没戏”，因而感到苦恼和自卑，断言自己的婚姻问题也难有希望。针对他这种“个矮就注定要打光棍”的悲观心理，我给他举了一个实例：一个男孩爱上了一女孩，于是他托一个好友前去说媒，这男孩个儿也很矮，他怕对方在听介绍人介绍情况时会因身高不足而加以拒绝，就让介绍人谎报了几公分的身高。两人见面后，经过一番精心准备的男孩把自身的优势充分地展现出来，女孩虽然觉得他在身高上有虚报的成分，但因钦佩他的才华同意继续与他交往下去。后来在女孩有点抵不住周围的议论时，男孩又不失时机地把女友带到一个虽然个矮，但很有成就并且婚姻美满幸福的男性好友家中，女友遂坚定了自己的爱情选择，最终缔结了美好姻缘。可见，思维向乐观的方面定向，这只是把握命运走向的第一步；而要想事情真的向好的方向运转，还需开动大脑这部机器，拿出多种具体、可行、灵活的办法来，这等于为正确航向的舰船增添动力。章鱼可以称得上是海洋中最可怕的动物之一，但是，人类却有办法制服它。渔民掌握了章鱼的天性，将小瓶子用绳子串在一起沉入海底。章鱼一看见小瓶子，都争先恐后地往里钻，不论瓶子有多么小、多么窄。结果，这些在海洋中无往而不胜的章鱼，变成了渔民的猎物，人类餐桌上的美味。是什么囚禁了章鱼？是瓶子吗？瓶子不会主动捕捉，囚禁章鱼的是它们自己。它们向着最狭窄的路越走越远，不管那是一条多么黑暗的路，即使那条路是死胡同。许多人的思维也如同章鱼，遇到苦恼、烦闷、失意、诱惑的

## 《化解情感困惑》

瓶子，都喜欢往里钻。其实，在广阔的大千世界，有更值得争取的东西。一味向瓶子里挤，我们的思想也会越来越狭窄，越来越失去光亮。对于许多人来说，尽管我们天天都在学习，却不一定是一个善于思考的人。因为思考是件费劲儿的活儿，思考需要搜集信息，需要绞尽脑汁冥思苦想，它出于冷静、客观、周到、深刻之中，而与猛烈狂热、多愁善感无缘。于是在生活中，多思、深思、广思、善思者难能可贵。由此笔者产生了一个想法，编一本有关生活智慧和情感智慧的书，通过生活中的智慧事例加以点评，启发人们学会如何解决生活问题的思考艺术，其实任何长久有效的心理咨询，都离不开帮助求助者分析问题和获得解决办法这两点。因此我希望本书中的系列文章，能起到抛砖引玉的作用，让你以后再遇到生活难题时，善于换一个积极乐观的角度来审视，以产生一种豁然开朗之感；或能拿出几个实用有效的灵招妙法，使之迎刃而解。本书中的妙招事例，都是笔者从现实和众多报刊中搜集并精选出来的，让我们对这些智慧的创造者和贡献者表示由衷的敬意和感谢。参加本书编写的主要人员有：肖峰、李玲、钟剑莉、高立新、付勇刚、魏雅芸，最后由钟剑莉和刘志欣统稿完成。参加编写工作的还有：郑蝉金、夏昌盛、方建奇、郑莉、王华、职冬娜、吴强、张敏、潘云珍、荣飞雪、李娜、王东伟、沈亚妮、周寅等。我们还要特别感谢人民军医出版社的编辑秦素利博士为本书的策划、编辑、出版所做的努力。最后，再送读者几句话：智者不受必然性的束缚，因为他愿意接受必然性强加给他的一切。——(古罗马)吕齐乌斯·安涅·塞涅卡 拓宽你的思维视野、调转你的思维角度、提升你的思维层次。 切记，敢想善想，则万事不难！ 肖峰 于慧源心理咨询中心

# 《化解情感困惑》

## 内容概要

《化解情感困惑:生活智慧66妙招》作者是深受读者欢迎的擅长写科普读物的著名心理学家肖峰教授。内容包括恋爱心曲、爱情方舟、和谐夫妻、幸福家庭、美满婚姻、生活智慧、亲情呵护、教子有方、学海导航、职场难题等十部分共66个妙招。《化解情感困惑:生活智慧66妙招》辅以细致动人的生活实例，深入浅出的精辟分析、趣味盎然的心理自测，轻松愉快，科学实用，堪称情感和生活方面的智多星。《化解情感困惑:生活智慧66妙招》提供的优秀的思维方式和出色的生活智慧可帮助读者跨越人生的种种难关。

# 《化解情感困惑》

## 书籍目录

第一部分 恋爱心曲第1妙招 幸福不在高与矮第2妙招 “露短效应”赢得好感第3妙招 俘获钟情人心的妙法第4妙招 择偶识人有妙招第5妙招 创造机遇追求爱情第6妙招 在黑暗中沟通有奇效第7妙招 巧设情景追求女孩第8妙招 女孩掌握恋爱主动的艺术第二部分 爱情方舟第9妙招 迅速摆脱失恋痛苦的良方第10妙招 摆脱单恋之路第11妙招 和恋人友好分手的妙法第12妙招 摆脱痴情女孩追求第三部分 和谐夫妻第13妙招为妻子“我爱夫”制造机会第14妙招 “加油灭火”减少对方的不满第15妙招 “卖关子”在婚恋中的妙用第16妙招 “离婚倒计时”法第17妙招 家庭争吵中的双赢第18妙招 赞美是让女人下厨的动力第19妙招 让妻子变温柔的妙法第20妙招 用温暖的力量去影响别人第21妙招 巧法应对爱花钱的妻子第22妙招 用合租让感情升温第四部分 幸福家庭第23妙招 家庭生活中幽默的艺术第24妙招 让婚姻永远保鲜第25妙招 陪妻子散步增进感情第26妙招 培养好男人的艺术第27妙招 妻子增添家庭生活情趣的艺术第28妙招 适当分离增进夫妻感情的艺术第29妙招 爱情保质有艺术第30妙招 微笑是女性的魅力第五部分 美满婚姻第31妙招 巧解家庭僵局第32妙招 爱的谎言艺术第33妙招 向爱人进行道歉的艺术第34妙招 真情感化妻子的艺术第35妙招 防止因孩子出生冷落了丈夫的方法第36妙招 打败情敌的妙法第37妙招 给落魄的丈夫自信的妙法第38妙招 让对方息怒的妙计第39妙招 运用“反期待效应”化解危机第40妙招 劝解夫妻和好的艺术第六部分 生活智慧第41妙招 巧法面对麻烦邻居第42妙招 妙用“阿伦森效应”第43妙招 拒绝借物有窍门第44妙招 讨价还价的秘诀第45妙招 懒人去懒妙法第46妙招 冷静机智斗歹徒第47妙招 对待“碰瓷”有妙法第48妙招 用信任交友第49妙招 换位思考化解生活矛盾第50妙招 摆脱坏心情的“心临美境”法第七部分 亲情呵护第51妙招 和婆婆相处的智慧第52妙招 增进与父母感情的艺术第53妙招 生活中糊涂的艺术第54妙招 改变亲人坏习气的策略第55妙招 子女尽孝方法多第八部分 教子有方第56妙招 让孩子热爱劳动的妙法第57妙招 奖励孩子的超级艺术第58妙招 角色扮演法的妙用第九部分 学海导航第59妙招 巧用网络促学习第60妙招 激励自我 克服惰性第61妙招 招成立个应考共同体应对考试第十部分 职场难题第62妙招 表现出色又不被人嫉妒的方法第63妙招 摆脱性骚扰的妙法第64妙招 后发制人为自己制造求职的机会第65妙招 防止对方企图性交易第66妙招 推销和表现自己的艺术

### 章节摘录

第15妙招“卖关子”在婚恋中的妙用 妙招事例 制造生活中的“恐怖主义” 马克思和燕妮相恋不久，谁也没有从口头上表露出来。一天黄昏，马克思和燕妮同坐在摩泽河畔的草坪上，马克思凝视着燕妮，轻声说：“燕妮，我已找到了爱人。”燕妮听后大吃一惊，但还是故作镇静地：“你爱她吗？”马克思热情地告诉她：“爱她！她是我遇见过的姑娘中最好的一个，我从心底里爱她。”“祝你幸福。”燕妮控制住自己的感情，平静地说。马克思又说：“我这里有张她的照片，你想看看吗？”燕妮痛苦不堪地点头。于是马克思拿出一只精致的小木匣递给燕妮，燕妮接了过来，双手颤抖着打开后，一下子呆住了，但她很快就明白了，猛地扑倒在马克思的怀里，原来这只小木匣里放着一面镜子，“照片”就是燕妮自己。马克思就是巧用“卖关子”的表达方式，造成有惊无险的情趣美，传为千古佳话。

1940年的一天，卓别林带着他的夫人宝莲·高黛来到一家珠宝店，宝莲·高黛看到一对手镯爱不释手，卓别林想给她买下，但宝莲·高黛又舍不得。卓别林只好对老板说过几天再说，两人就离开了。谁料卓别林慌里慌张，贼头贼脑地催促驾车的快点开车，并从自己的衣兜里掏出宝莲·高黛看中的手镯，对她说：“我趁珠宝商给你看其他手镯时，把这两副手镯装进兜里了。”宝莲·高黛吓得脸色苍白，心底不由得升起一阵悲哀，“你不该拿啊，这不是做贼吗？”她赶紧把车开到冷落的地段说：“我们想个法子补救吧。”卓别林耸耸肩，做出一副无可奈何的样子。宝莲·高黛则急得愁眉苦脸，看着她那副失魂落魄的样子，卓别林禁不住哈哈大笑起来，这才告诉夫人，那手镯是趁她看别的手镯时，偷偷买下的。“可夫人你认为我是偷来的，而事后还愿意做一名从犯。”一场虚惊过后，宝莲·高黛依偎在卓别林胸前，满足地笑了。同样是送给妻子的礼物，倘若卓别林当着宝莲·高黛的面买这手镯送给她，恐怕就不会有这样甜蜜的效果。可见，“卖关子”具有美化生活的风趣之美，能给生活增添绚丽的色彩。

“卖关子”为生活添彩 “卖关子”本是说唱艺术的术语，指说唱演员说到故事情节的关键处，来个“急刹车”秘而不宣，欲知后事如何，且听下回分解，借以吊听众的胃口。倘若在生活中，用一用这种“卖关子”的手法，也能给生活增添调味剂，有无穷的风趣。倘若你处在恋爱的阶段，已到了成熟季节，如何把感情升华到一个新的阶段？一般来说总是要有个从量变到质变的转折点——明朗地表明你的态度。当然你可以用许多人都曾用过的三个字——“我爱你”来表达，不过陈陈相因，未免乏味，但如果你精心选择一个别开生面的“卖关子”方式来表达，就会在你的爱情史上写下终生难忘的一笔。

结了婚的夫妻，也要注意不断充实、调剂生活，不要使爱情淡化，老化，这样才能保持“新婚感”，使你的婚姻生活长久长新。倘若在夫妻生活中想要幽默一下，也可以借助“卖关子”的效应。

两个人的世界，难免不磕磕碰碰，产生一些矛盾，怎样化解这些矛盾，自然有很多的方法，“卖关子”对化解矛盾则有它独特的价值。“卖关子”的妙处是从反向达到自己想要的目的。在上述三个例子中，“卖关子”先是制造了生活的“恐怖主义”，让对方受到惊吓，实际感受一下自己失去对方的心理感受，更加强化自己在对方心目中的价值和地位，而后再揭穿谜底，让对方感到虚惊一场，产生一种失而复得的惊喜。就像一件东西，你原来并不感到有多么珍贵，而丢失后方知它的价值，待得到后你便倍加珍惜一样。

什么是美好的婚姻？从精神卫生的立场，我们关心一对夫妻的婚姻是否快乐、美满、稳定，是否有关系上的困难，情感上的矛盾，发展上的变异等等。假如有问题的话，我们希望能经由辅导的方法给予适当的协助，帮助夫妻去改善他们的夫妇关系，解除障碍，促进婚姻的健康。可是什么是快乐、美满的婚姻呢？如何去判断或测量呢？这一连串的问题，值得去推敲与分析。

主观的幸福——有关心理、情绪或行为的事情，都可以从主观与客观两个层次来探讨。所谓主观，就是本人自身如何感觉或判断。假如一对夫妇感到他们的婚姻是美满、快乐的，那么可以说自己的婚姻就是美好的。反过来说，假若他们形容自己的婚姻很糟糕、不愉快，那么他们的婚姻就是属于不理想的情况。用夫妇当事人自己的评判与描述来评判婚姻，是很简单的办法，通常也很可靠。只是这种主观的评述，有时偶尔会有问题。譬如一对夫妇，丈夫总是欺负妻子，而妻子却不在乎，或者甚至还心甘情愿，喜欢被虐待，照理这是有问题的夫妻关系，可是很可能他们双双都自述他们的婚姻还好，使旁人难以做客观的判断。反过来，一对夫妇总是顶嘴甚至争吵，按说可能是很糟糕的婚姻，可是他们彼此还蛮有感情，能维持他们的婚姻关系许多年，并不会决裂。可见，除了主观的描述以外，还得依靠客观的评审。

客观的健康——所谓客观的评审，就是根据一些条件来审核。这种审核可由自己去检讨，或由别人特别是专业人员来检验与判断。根据家族心理的研究与婚姻辅导的经验看来，一对夫妇能经营健康的婚姻关系，要有下列客观因素。即：双方是根据健康的动机而结合在一起，计划经营他们的家庭。夫妻之间，能时

## 《化解情感困惑》

时交谈有关他们彼此的事，包括他们双方各自所感到或想到的内心里的事，保持畅通的交流，没有太多的隐私。夫妇能体谅对方的感觉与想法，替配偶设想，考虑对方所需要的事。他们能扮演适当的夫妻与男女的角色，共同去处理他们所面对的困难。假如遭遇到问题，他们能相互供给适当的支持、安慰、鼓励与协助。夫妻之间应少批评或责备，多夸奖与鼓励，并且能相互促进个人的成长与成熟，多做对配偶有益的事。也就是说，一对男女生活在一起，彼此会相互督促与影响，会逐渐变得人格与心理上更成熟。从夫妇的角度看来，夫妻之间要能形成有力的结合，与亲戚、朋友或外人应保持适当的界线与划分，保护夫妻本身的立场与权限。一旦遭遇外来的困难时，夫妇能联盟起来应付，彼此都尊重与爱惜自己的婚姻，使婚姻不被外来因素或第三者破坏。最重要的是，双方有个基本的观念、态度与约定，决定夫妻共同去经营他们的夫妇生活，一起过终生的婚姻关系。这些都是健康婚姻的基本条件。 .....

# 《化解情感困惑》

## 编辑推荐

爱情方舟，和谐夫妻，亲情呵护，职场难题。



# 《化解情感困惑》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)